

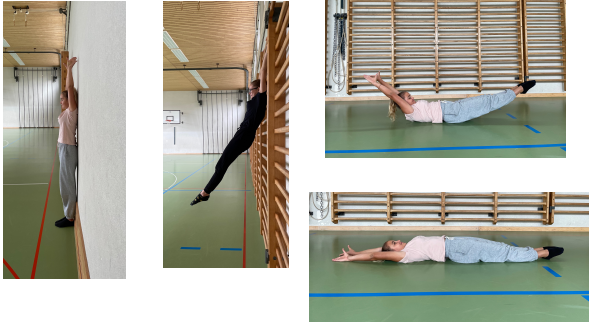


Handstand



Posentraining

- C+ und I-Pose halten
- Variation: an Wand, Boden, Sprossenwand



Material: Wand, evtl. 1 dünne Matte

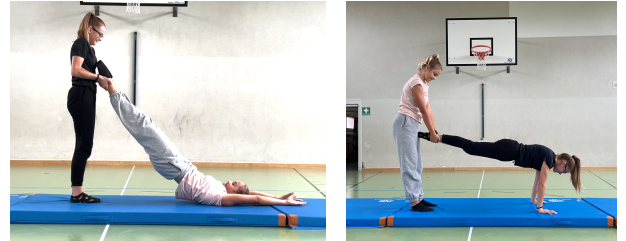


Handstand



Spannungswettkampf zu zweit

- C+ oder Stütz vl. halten und vorsichtig ein Bein loslassen



Material: evtl. 1 dünne Matte

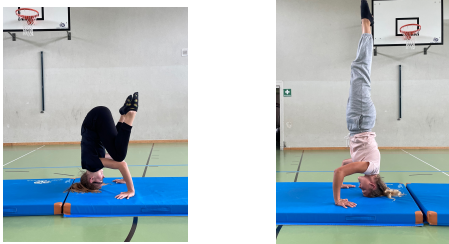


Handstand



Kopfstand

- Kopf bildet mit Händen ein Dreieck auf der Matte. An Sprossenwand hochlaufen für Anfänger möglich.
- Variation: Knie können auf Ellenbogen platziert werden oder gestreckt in die Höhe gehen (Ipose).



Material: 2 dünne Matten, evtl. Sprossenwand



Handstand



Zum Hstand und zurück

- Man wird aus der Liegestütz vl. langsam in den Hstand geführt.
- Man kann dies auch zu zweit machen.



Material: evtl. dünne Matten

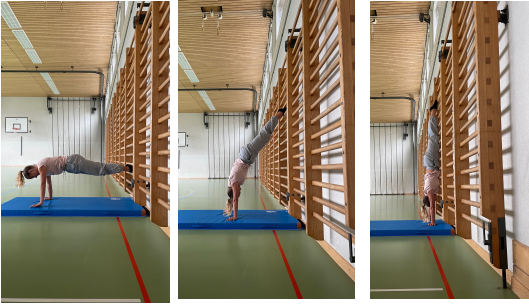


Handstand



Handstand bäuchlings zur Sprossenwand

- Man läuft langsam die Sprossenwand hoch bis man im Hstand ist.



Material: Sprossenwand, 1 dünne Matte

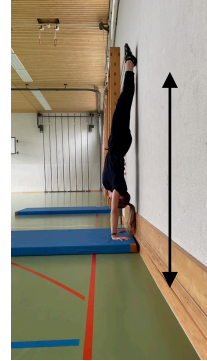


Handstand



Schultern drücken

- Im Handstand werden die Schultern zu den Ohren gezogen und wieder zurück. (aktives Herausdrücken)



Material: Wand, 1 dünne Matte



Handstand



Sitzhandstand gegen die Wand

- Im Sitzhandstand werden die Schultern zur Wand und wieder weggedrückt.



Material: Wand, evtl. 1 dünne Matte



Handstand



Bein kreisen im Hstand

- Im Hstand wird das Bein einmal gekreist.



Material: Wand, evtl. 1 dünne Matte



Handstand



L-Hstand, Bein heben

- Im Hstand (L-Form) wird abwechselnd ein Bein nach oben gebracht.



Material: Wand, 1 dünne Matte



Handstand



Hochschwingen z. Hstand über den Lavagraben

- Hochschwingen über den Lavagraben (Hände sind nach dem Lavagraben)
- Wichtig: Schultern immer zu den Ohren ziehen



Material: 2 dünne Matten



Handstand



Handstand auf Bodenbarren



Material: Bodenbarren



Handstand



Handstand mit Hilfe

- Hochschwingen zum Hstand mit Hilfe (nur so viel wie nötig)!



Material: evtl. 1 dünne Matte